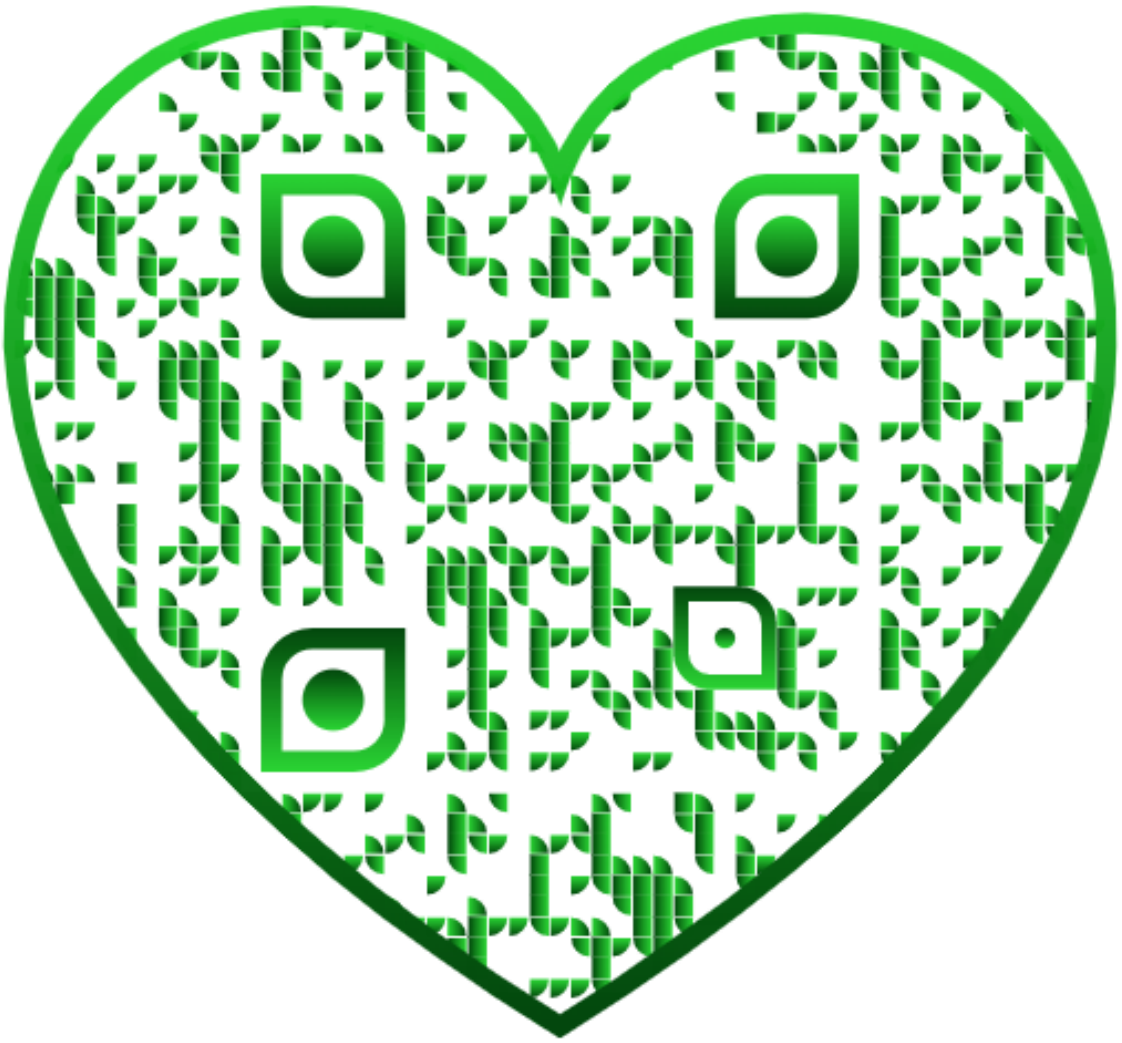
On ne gâche rien !
Dix recettes
de chefs Grenoblois

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE



édito

Réduction des déchets, lutte contre le gaspillage alimentaire, Grenoble-Alpes Métropole s'engage aux côtés des acteurs locaux et des habitants de la Métropole grenobloise pour réduire le poids de nos poubelles de 7 % en 4 ans.

Il s'agit d'un véritable enjeu à la fois environnemental et économique.

En effet, nous produisons trop de déchets : en quarante ans, leur quantité a doublé. Chaque seconde, 7 kg de déchets ménagers sont générés par l'ensemble des 440 000 habitants de l'agglomération grenobloise. Par ailleurs, la collecte et la valorisation des déchets constituent l'un des budgets les plus importants de la collectivité.

Il y a donc urgence à agir pour produire moins de déchets grâce à des gestes simples, en impliquant mieux les citoyens.

L'une des pistes pour y parvenir réside dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Là encore, les chiffres sont éloquents : chaque année, un français jette en moyenne 20 kg d'aliments, dont 7 kg de produits encore emballés !

Parmi les actions mises en œuvre par Grenoble-Alpes Métropole, ce livre de recettes « antigaspi » concoctées par dix noms de la gastronomie locale. Pour chaque recette, en plus des éléments classiques concernant les ingrédients et le mode de préparation, le chef met en évidence des astuces pour limiter le gaspillage alimentaire.

Nous sommes heureux de vous présenter cet ouvrage qui, nous l'espérons, vous permettra de contribuer avec gourmandise à lutter contre les poubelles qui débordent !

Bonne lecture !

Christophe Ferrari
Président de Grenoble-Alpes Métropole

Georges Oudjaoudi
Vice-Président de Grenoble-Alpes Métropole, chargé de la prévention, de la collecte et de la valorisation des déchets

Le mot du sociologue

Contre le gaspillage alimentaire, redonnons de la valeur aux aliments

La cuisine est un phénomène universel. En tout temps et en tout lieu, les Hommes préparent et consomment de la nourriture. Cuisiner, c'est travailler et transformer un matériau, un aliment, dans le but de le consommer. Ces deux phases de préparation et de consommation entraînent nécessairement une production de déchets.

Symboliquement, le déchet nous renvoie au sale, à l'impropre, à l'impur et s'oppose ainsi à nos idéaux de beauté et de propreté. Comme pour les innombrables déchets que nous produisons chaque jour (emballages, plastiques, etc.) les déchets de cuisine, mais aussi les aliments abîmés ou aux aspects difformes finissent très souvent à la poubelle : le déchet est ce que l'on dénie, ce que l'on repousse, ce que l'on souhaite mettre hors de sa vue. Devient déchet ce qui à nos yeux n'a plus de valeur.

La prise de conscience actuelle de l'importance d'un tel gaspillage alimentaire révèle les contradictions de nos sociétés industrielles et de l'éthique de la consommation de masse. Ce que l'on nomme « la société de consommation » et sa médiatisation au travers du marketing ou encore de la publicité fait naître chez les citoyens des désirs et des besoins qui auparavant n'existaient pas. Consommer de plus en plus fait mécaniquement augmenter la production de déchets et incite au gaspillage. C'est là un des effets pervers de la société de consommation.

Ce livre de recettes, à l'initiative de **Grenoble-Alpes Métropole** et réalisé par l'**association Feed'Art**, est un exemple à suivre et à développer pour contrer le gaspillage alimentaire en faisant évoluer nos modes de consommation. Des chefs cuisiniers nous proposent des idées simples et appétissantes pour redonner de la valeur, et du goût, à ce que nous considérons trop souvent comme des déchets inutiles. Bon appétit !

Stéphane Alvarez
Enseignant-chercheur en sociologie
Laboratoire PACTE CNRS
Université Grenoble-Alpes

Sommaire

- **Édito** 3
- **Le mot du sociologue** 4

- **Chips de légumes,** *Michaël Breuil* 6
- **Pain perdu façon niçoise,** *Cédric Gillio* 8
- **Les Polpettes de légumes,** *Stéphane Brette* 10
- **Rillettes de poisson,** *Eric Gaggio* 12
- **Tourte couleur d'automne,** *Jérémie Muller* 14
- **Lasagnes de légumes,** *Virginie Milesi* 16
- **Poisson à la Dauphinoise et flan de butternuts,** *Franck Kizior* 18
- **Parmentier de queue de bœuf,** *Alain Girod* 20
- **Palet Breton et sa crème orange,** *Benjamin Gallais* 22
- **Cheese-cake pomme-citron,** *Emmeline Cartier-Millon* 24

- **Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?** 26
- **Trucs et astuces contre le gaspillage alimentaire** 28
- **Moins jeter, la bonne idée !** 29
- **Remerciements gourmands** 30

Chips d'épluchures de légumes

8 personnes
Temps : 20 min
Difficulté : 1/5
Coût : 2 €
Contre le gaspillage :
Épluchures de légumes

Ingrédients :

- 500 g. d'épluchures de légumes divers (carottes, pommes de terre, betteraves, radis noir, courgettes, tomates...)
- 2 L. d'huile de friture
- 4 pincées de fleur de sel
- Papier absorbant

Lorsque vous épluchez les légumes à l'aide d'un couteau économe, ne jetez pas les épluchures, réservez les légumes au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure, conservez les types d'épluchures bien séparés, car le temps de cuisson varie selon les légumes.

Chauffez l'huile de friture à 160 °C.

Plongez les épluchures par petites quantités, en respectant bien les types de légumes, remuez délicatement afin de bien séparer les chips, les retirer dès coloration.

Égouttez les chips de légumes sur un papier absorbant et salez immédiatement dès la sortie de la friteuse, afin que le sel adhère bien aux chips chaudes.

Une fois cuites vous pouvez mélanger les différentes chips de légumes.

Présentez dans un verre, un bol ou une feuille de papier roulée en cône et maintenue d'un brin de chanvre.

Le Sens
50 boulevard Gambetta
38000 Grenoble

« Nettoyez vos légumes à l'aide d'une brosse. Ne jetez pas vos épluchures. Bien travaillées elles ont un goût succulent. »

Pain perdu façon niçoise

8 personnes
Temps : 45 min
Difficulté : 2/5
Coût : 12 à 15 €
Contre le gaspillage :
Pain rassis, légumes flétris

Ingrédients :

- 1 baguette de pain
- 2 aubergines
- 1 courgette
- 3 tomates
- 1 citron
- 150 g. de roquette
- 1 petite boîte d'anchois
- 1 bocal d'olives noires
- 1 petite boîte de thon
- 20 cl. de vin blanc
- 20 cl. de lait
- 25 cl. d'huile de tournesol
- 25 cl. d'huile d'olive
- 25 g. de beurre doux
- 10 cl. de vinaigre de Xérès
- 4 œufs
- 1 branche de thym
- Sel et poivre

L'anchoïade à l'aubergine

Entailler en quadrillage les aubergines, les badigeonner d'huile d'olive, les frotter au sel, poivre et thym. Rôtir les aubergines pendant 30 min à 180 °C.

Récupérer la chair et la mixer avec les olives noires, les anchois, l'huile d'olive.

Assaisonner avec du poivre, vinaigre de Xérès et du jus de citron.

La mousse de thon

Monter une mayonnaise avec 1 jaune d'œuf et 25 cl. d'huile de tournesol et du vinaigre de Xérès.

Ajouter le thon et les dés de tomate à la préparation.

Réserver au frais.

Pain perdu avec du pain rassis

Préparer l'appareil du pain perdu. Mélanger 20 cl. de lait, 20 cl. de vin blanc, 3 œufs et une cuillère à café de vinaigre de Xérès.

Plonger le pain dans l'appareil et le faire poêler au beurre jusqu'à coloration et terminer la cuisson au four à 160 °C.

Restaurant Gillio
16 rue Condorcet
38000 Grenoble

Chips d'aubergines

Préparer un appareil avec 1 blanc d'œuf et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Couper des lamelles d'aubergines puis les tremper dans la préparation.

Cuire 30 min à 120 °C sur du papier de cuisson.

Laisser refroidir, puis les décoller délicatement.

Pesto de roquette

Mixer la roquette avec le jus du citron et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Pour plus de goût, utiliser les queues de roquette et ajouter du parmesan.

Assaisonner la préparation et réserver au frais.

« Privilégiez les marchés et les achats au poids. Renouvelez vos achats plus régulièrement pour éviter de garder vos aliments trop longtemps. »

Les Polpettes de légumes

8 personnes
Temps : 60 min
Difficulté : 3/5
Coût : 8 à 10 €
Contre le gaspillage : Restes de légume, pain rassis, restes de fromage

Ingrédients :

- 500 g. de légumes : restes de légumes, légumes cuits, ou légumes flétris
- 1 œuf
- 80 g. de flocons de riz
- 40 g. de chapelure
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g. de tomates pelées
- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Moutarde
- 8 cl. de vin blanc
- 25 g. de fromage râpé

Garniture aromatique

Éplucher, laver l'oignon et l'ail, puis les émincer.

Dans un rondo, torréfier légèrement le curry, le poivre, une pincée de sucre et le romarin.

Ajouter l'huile d'olive, l'ail et les oignons émincés.

Cuire ce mélange pendant 5 min puis ajouter la moutarde jusqu'à coloration légère (2 minutes à feu moyen).

Rectifier l'assaisonnement, réserver.

Concassée de tomates

Dans un faitout, réaliser une concassée de tomates au vin blanc.

Ajouter successivement l'oignon, l'ail ciselé, les tomates, le bouquet garni, l'huile d'olive, le vin blanc, l'assaisonnement et un peu de sucre, laisser compoter 20 à 30 minutes.

Rectifier l'assaisonnement, réserver.

Païza
19 bis rue de la liberté
38600 Fontaine

Polpettes

Dans un mélangeur, ajouter vos restes de légumes hachés ou des légumes râpés à la viande hachée, ainsi que la garniture aromatique, les flocons, la chapelure, les œufs entiers, le thym, l'origan et les graines de cumin.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène. Rectifier l'assaisonnement.

À l'aide d'un film alimentaire, réaliser des boudins de 5 cm de diamètre.

Découper les boudins en médaillons de 2 cm d'épaisseur et dresser dans un plat à gratin préalablement huilé.

Enfourner à four chaud pendant 15 minutes.

Avec un pochon, napper les polpettes de la concassée de tomate.

Saupoudrer légèrement d'emmental râpé.

Servir chaud.

« Les polpettes se déclinent à l'infini. On pourra adapter l'assaisonnement au thème de la cuisine du jour et en fonction des saisons et des goûts. »

Rillettes de poisson

4 personnes
Temps : 30 à 45 min
Difficulté : 2/5
Coût : 10 à 15 €
Contre le gaspillage :
Restes de poisson,
Pain rassis

Ingrédients :

- 4 à 5 dl. d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 jaunes d'œufs
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 jus de citron
- ½ gros pain
- 1 grosse tomate
- 2 échalotes
- ½ concombre
- Quelques feuilles de basilic (ou autres herbes aromatiques)
- 100 g. de poisson par personne (par exemple : saumon ou cabillaud, ou des restes de poisson cuit)

Mayonnaise

Mélanger les jaunes d'œufs, la moutarde, le sel et le poivre.

Monter le mélange au fouet en incorporant l'huile de tournesol petit à petit.

Finir avec le jus de citron en la fouettant bien fort.

Pain

Couper très finement des tranches de pain (2 cm d'épaisseur) et les faire sécher entre 2 plaques sans coloration.

Garniture

Épépiner la tomate, la couper en brunoise (petits dés) ainsi que le ½ concombre.

Ciseler les échalotes après les avoir épluchées.

Couper finement le basilic.

Poisson

Cuire à la vapeur le poisson assaisonné, le laisser refroidir.

Effilocher sa chair avec une fourchette, ajouter la tomate, le concombre, les échalotes et les herbes. Ensuite incorporer la mayonnaise jusqu'à obtenir « une pâte » onctueuse. Attention de ne pas mettre trop de mayonnaise, elle vient juste pour assaisonner le poisson et créer une onctuosité.

Présentation

Monter en intercalant une quenelle de rillettes et une fine tranche de pain.

Décorer avec du mesclun, des olives noires, une tomate cerise, de la ciboulette, à votre goût.

Le Provence
28 avenue du Grésivaudan
38700 Corenc

« Il vaut bien mieux manger des restes de beaux produits que de manger des produits de seconde qualité. »

Tourte couleur d'automne

4 personnes
Temps : 30 min
Difficulté : 3/5
Coût : 10 € par personne
Contre le gaspillage : Restes de viande, restes de pâte feuilletée

Ingrédients :

- 300 g. de filet de faisan
- 200 g. de magret de canard
- 40 g. de foie de volaille
- 40 g. de lard
- 100 g. de girolles
- 50 g. de blanc d'œufs
- 10 cl. de crème
- 4 cl. de cognac
- 10 g. d'échalotes
- 500g. de pâte feuilletée

Mixez 100g de faisan, les blancs d'œufs et la crème.

Poêlez les girolles.

Taillez les magrets, le lard, le faisan et les foies de volaille en petits dés et émincez les échalotes.

Mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez et mettez le cognac puis séparez la farce en quatre et enveloppez chacune des portions de pâte feuilletée.

Enfournez à 200°C pendant 15 min.

Cette recette de tourte est avant tout un plat traditionnel et sophistiqué à la fois, en fonction des ingrédients utilisés. C'est aussi un plat familial que l'on trouvait déjà au XIII^{e} siècle et qui est toujours d'actualité.

Cette tourte s'accommode de produits de saison et peut se déguster tout au long de l'année, aussi bien l'été garnie de ricotta, blette, olive, rouget, ou l'hiver garnie de potiron, panais, faisan.

L'avantage de cette tourte est son côté « anti gaspi ». Il vous suffit de détourner la recette en fonction des produits qui risquent de s'abîmer dans votre frigo, ou, par exemple, le faisan peut être remplacé par du bœuf, du veau, le magret par des tranches de jambon. Vous pouvez aussi remplacer la viande par du poisson ou exclusivement par des légumes... C'est donc le plat familial idéal qui permet de vider son frigo.

Hôtel-Restaurant Chavant
2 rue Emile Chavant
38320 Bresson

« Un plat familial que l'on trouvait déjà au XIII^{e} siècle et toujours d'actualité. »

Lasagnes de légumes

4 personnes
Temps : 60 min
Difficulté : 2/5
Coût : 10 €
Contre le gaspillage :
Les légumes du frigo

Ingrédients :

- Restes de coulis de tomate, de pesto, de soupe...
- 1 paquet de pâtes à lasagnes, on a tous ça en stock dans le placard, tout comme...
- 1 brique de crème si nécessaire (végétale, ça marche aussi), et...
- On se lâche avec les légumes que l'on trouve dans le frigo

Préparation de la sauce

Préchauffez votre four à 180°C.

Utilisez vos restes de coulis de tomate, de pesto, crème, fromage blanc ou yaourt, sauce curry, soupe, purée...

Mélangez afin d'obtenir environ 3/4 litre de sauce onctueuse, avec la crème si vous trouvez votre sauce trop « légume ».

Assaisonnez à votre goût, en fonction de vos légumes cuisinés.

NB : si vous utilisez de la tomate, ajoutez toujours une pincée de sucre.

Dressage

Dans un plat à gratin, étalez une bonne quantité (1/2 cm) de sauce dans le fond de votre plat.

Installez une couche de pâtes.

Disposez une couche de légumes cuisinés.

Recommencez les deux étapes précédentes, deux fois.

Recouvrez avec la sauce restante.

Finalisez avec n'importe quel fromage, bien mûr ou plus frais...

Pour la version végétalienne saupoudrez de la levure maltée (levure de bière) sur le dessus.

Enfournez pendant 30 à 40 minutes.

La Balade des Joyeux Marmitons
18 rue des Aiguinards
38240 Meylan

« Ne pas gaspiller, c'est évident ! Suivez votre intuition, tout se recycle et de mille façons. Pensez aussi aux quiches de légumes... »

Poisson à la Dauphinoise & flan de butternuts

4 personnes
Temps : 80 min
Difficulté : 3/5
Coût : 15 €
Contre le gaspillage : Pain rassis, pelures de tomates, restes de spaghetti

Ingrédients :

- 60 g. de farine
- 3 œufs
- 5 ou 6 tranches de pain rassis
- 50 g. de noix de Grenoble
- 1 Saint-Marcellin sec
- 50 g. de persil
- 4 filets de poisson
- 10 cl. d'huile
- 50 g. de beurre
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 500 g. de butternut
- 200 g. de carottes
- 30 cl. de crème liquide
- 1 pincée de muscade
- 3 cuillères à soupe d'eau

Flan de Butternuts

Cuire les butternuts dans une casserole avec le beurre et trois cuillères à soupe d'eau. Cuire les carottes dans de l'eau bouillante salée. Mixer les carottes et les butternuts.

Ajouter les œufs battus et la crème, la muscade puis rectifier l'assaisonnement.

Verser la préparation dans 4 ramequins beurrés et les déposer dans un plat avec de l'eau à mi-hauteur. Cuire à four chaud à 160° pendant 30 à 40 minutes.

Concassée de tomates

Éplucher les tomates au couteau fin, et garder la peau. Faire des roses en enroulant la peau sur elle-même.

Épépiner et couper les tomates en dés.

Émincer l'oignon, le faire revenir avec les tomates, l'ail, les herbes, du sel du poivre, ainsi que les branches de persil liées avec une ficelle. Laisser cuire à feu doux.

Ôter les branches de persil, mixer et garder au chaud.

Aux Zélées
31 rue André Rivoire
38100 Grenoble

Poisson à la Dauphinoise

Sortir les filets de poissons, les essuyer avec du papier absorbant. Passer les filets dans la farine, puis dans un 1er mélange à base d'œufs, poivre, huile d'olive, eau. Puis dans un 2e mélange dit à la « Dauphinoise » : pain rassis, noix, Saint-Marcellin sec râpé, persil haché, préalablement mixé.

Faire revenir le poisson à la poêle avec beurre et huile 3 minutes par face.

Plonger dans une friteuse un reste de spaghettis cuits (7 ou 8 par personne) pendant 1 minute.

Les déposer ensuite sur du papier absorbant et saler légèrement.

Dresser le tout à convenance, en décorant avec les roses de tomates et les spaghettis frits.

« Tout est réutilisable ! Avec un simple reste de pâte, on peut faire des décorations sympathiques. »

Parmentier de queue de bœuf

4 personnes
Temps : 6 heures
Difficulté : 4/5
Coût : 25 €
Contre le gaspillage :
Les morceaux de viande

Ingrédients :

- 600 g. de pommes de terre bintjes
- 1,5 kg de queue de bœuf
- 1 bouquet garni
- 2 échalotes
- 2 clous de girofle
- 1 l. de vin rouge
- 1 carotte
- 100 g. de beurre
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Préchauffez le four à Th. 6 (180°C).

Épluchez la carotte et coupez-la en brunoise. Pelez les échalotes et émincez-les.

Dans une cocotte en fonte, chauffez un peu d'huile et faites-y revenir les morceaux de queue de bœuf de chaque côté. Salez, poivrez, et incorporez le bouquet garni, la carotte, les échalotes.

Faites revenir le tout. Versez ensuite le vin rouge. Laissez cuire 4 heures à feu doux.

Lavez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en quatre. Faites-les cuire dans l'eau 25 min environ. Puis égouttez-les, passez-les au moulin à légumes. Incorporez le beurre puis le lait à température ambiante. Salez, poivrez et réservez au chaud.

Retirez le bouquet garni, le céleri et la carotte. Récupérez les morceaux de queue de bœuf, désossez-les, et remettez-les dans la cocotte avec le jus de cuisson restant.

Beurrez 4 cercles individuels, déposez à l'intérieur la viande de queue de bœuf émiettée, complétez avec la purée.

Enfournez pendant 30 min.

Retirez du four, démoulez, et servez aussitôt.

Nappez du jus de cuisson préalablement réduit.

« Plus fréquemment incorporée dans le pot-au-feu, la queue de bœuf peut se transformer en un plat de fête. La queue de bœuf, peu esthétique avant d'être cuisinée, devient un plat élégant en parmentier. »

Le Chasse-Spleen
6 place de Lavalette
38000 Grenoble

Palet Breton et sa crème orange

4 personnes
Temps : 45 min
Difficulté : 4/5
Coût : 8 €
Contre le gaspillage : Pelures d'oranges

Ingrédients du Palet Breton :

- 1 jaune d'œuf
- 50 g. de sucre
- 60 g. de beurre pommade
- 125 g. de farine
- 4 g. de levure (1/2 sachet)
- 2 pincées de fleur de sel de Guérande

• Ingrédients de la crème orange :

- 100 g. de jus d'orange (presser les oranges)
- 100 g. de sucre
- 100 g. d'œuf
- 125 g. de beurre fondu

• Ingrédients de la meringue :

- 50 g. de blancs d'œufs
- 100 g. de sucre en poudre
- 30 g. d'eau

Palet Breton

Mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter le beurre pommade puis les jaunes et le sucre.

Étaler la pâte dans un cercle préalablement beurré.

Préchauffer le four à 200 °C.

Crème orange

Zester une orange à l'aide d'une râpe fine.

Verser le sucre dans un cul-de-poule, ajouter le jus des oranges pressées et le beurre fondu. Ajouter le zeste à la préparation. Ajouter les œufs préalablement battus en omelette.

Faire épaissir la crème à feu doux sans cesser de remuer. Ne pas atteindre l'ébullition.

Verser la crème sur la pâte sablée dans le cercle.

Cuire le tout 8 minutes à 200 °C.

Meringue italienne

Cuire le sucre avec l'eau à 121 °C.

Incorporer délicatement avec une spatule le sucre aux blancs d'œufs montés en neige. Laisser refroidir.

À l'aide d'une poche et d'une douille, faire des petits dômes sur la tarte.

Le Tri-nations
30 avenue Beaumarchais
38100 Grenoble

« Avec cette recette, on ne jette que les coquilles d'oeuf et pour ne vraiment rien gaspiller, confectionnez de petites orangettes avec les zestes d'orange. Les confire dans un sirop, puis les tremper dans le chocolat et les laisser sécher. »

Cheese-cake pomme-citron

2 personnes
Temps : 1 heure 30
Difficulté : 3/5
Coût : 10 €
Contre le gaspillage : Les épluchures de fruits, restes de biscuits

Ingrédients sirop et décorations :

- 2 pommes Golden
- 30 cl. de jus de pommes
- 10 cl. de rhum
- 200 g. de sucre
- 10 cl. de jus de citron
- 20 cl. d'eau
- Mélange 4 épices

Ingrédients Cheese-cake :

- 175 g. de Spéculoos (ou un reste de biscuits)
- 64 g. de beurre
- 250 g. de Saint-Morêt (ou Kiri, ou fromage frais)
- 125 g. de fromage blanc
- 50 g. de crème liquide
- 75 g. de cassonade
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de Maïzena

Épluchures de pommes croustillantes

Portez à ébullition tous les ingrédients à l'exception des pommes.

Épluchez les pommes, réservez les et gardez les épluchures.

Hors du feu, plongez les épluchures de pommes dans le sirop. Laissez refroidir.

Déposez les épluchures de pommes sur un papier sulfurisé. Faites sécher au four 1h à 120 °C.

Faites réduire le sirop jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse qui accompagnera le cheese-cake.

Cheese-cake

Coupez en morceaux les pommes, les cuire à feu doux avec un peu de beurre et un filet d'eau, jusqu'à obtention d'une compote.

Écrasez les biscuits et mélangez-les avec le beurre fondu.

Déposez le mélange au fond du moule et tassez un peu.

Cuisson 10 minutes à 180 °C.

À la sortie du four, étalez la compote de pommes dessus.

Au batteur, mélangez le fromage frais, la crème, le fromage blanc et la cassonade. Ajoutez les œufs. Mélangez la maïzena et le jus de citron, puis incorporez au mélange précédent.

Coulez la crème ainsi obtenue sur le biscuit et la compote.

Mémé Paulette
2 rue Saint-Hugues
38000 Grenoble

« Utilisez des brisures de biscuits de toutes sortes pour la base du gâteau : Spéculoos, petits beurres, macarons... Tout ce qui traine au fond du placard ! »

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter des aliments encore comestibles. De la ferme jusqu'à la cuisine, le gaspillage alimentaire se produit tout au long de la chaîne d'approvisionnement.

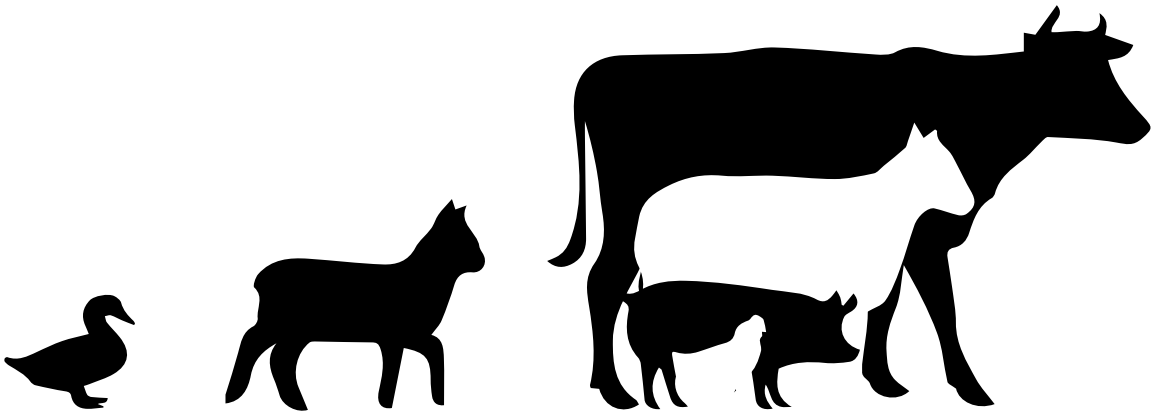
Depuis la production agricole jusqu'à celui de la consommation, en passant par le stockage, la transformation et la distribution.

Il constitue donc un véritable enjeu de société, environnemental, économique et social.

Prenons l'exemple de la viande :

- **Deux tiers des terrains agricoles** sont utilisés pour la production de viande.
- La production d'un kilo de viande nécessite **10 000 litres d'eau en moyenne** contre 1 500 litres pour un kilo de céréales.
- L'énergie consommée pour produire un steak de bœuf équivaut à la consommation énergétique d'un trajet de **5 km en voiture ou d'une lampe 60 Watts allumée pendant 70 heures**.

Réduire le gaspillage de viande, c'est donc préserver des terres agricoles, limiter la consommation en eau et en énergie nécessaire à sa production, diminuer le nombre de camions sur les routes et, bien sûr, pour les ménages, faire des économies.



Le gaspillage alimentaire : de la production…

Tout au long de la chaîne alimentaire, près de 30 % des aliments comestibles sont jetés. Cela représente 1,3 milliard de tonnes de denrées alimentaires dans le monde et 15 millions de tonnes en France chaque année.

Quelques chiffres sur le gaspillage dans le monde

• **30 % des poissons et fruits de mer sont gaspillés !** 8 % sont rejetés en mer, le reste est abîmé lors de la distribution et du stockage.

• **45 % des fruits et légumes sont perdus lors de la production !** Cela est dû à des contraintes commerciales (non-ramassage lié aux lois du marché, calibrage) mais aussi en grande partie lors du transport à cause des chocs, lors du stockage et de la distribution.

• **22 % des viandes et produits laitiers n'arrivent jamais chez le consommateur !** En cause : une conservation insuffisante et une mauvaise gestion des dates de péremption.

…à la maison

On estime qu'un Français jette entre 20 et 30 kg de denrées alimentaires chaque année, dont 7 kg d'aliments non consommés encore emballés !

Répartition du gaspillage à domicile par produit :

- 24 % restes de repas
- 24 % fruits et légumes non consommés
- 20 % produits entamés
- 18 % produits non déballés, boissons, liquides alimentaires
- 14 % pain

Soit **430 euros en moyenne** par foyer en France chaque année !

Sources : gaspillagealimentaire.fr - FNE/Verdicité

Avec Grenoble-Alpes Métropole, Farid et Léli partagent leurs bonnes idées pour cuisiner sans produire de déchets !

Cuisiner dans les bonnes quantités c'est simple comme un jeu d'enfant !
Voici les mesures qu'utilise Léli pour une personne :

- **Lentilles :** 3 cuillères à soupe bien remplies
- **Riz :** ½ verre
- **Pâtes :** 100 g
- **Poisson :** 140 g
- **Pommes de terre :** 5 petites pommes de terre
- **Laitue :** un bol (type bol de céréales)

Ces quantités sont à ajuster en fonction de l'âge et de l'appétit !

Bien conserver les aliments, c'est facile ! Suivez les conseils de Farid :

- 18 °C dans le congélateur	surgelés et glaces
Entre **0 °C et + 4 °C**	viande, volailles, poissons, charcuterie, fromages frais et au lait cru, crèmes, yaourts, desserts, jus de fruits, produits entamés et en cours de décongélation
Entre **+ 4 °C et + 6 °C**	aliments cuits, produits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur
Entre **+6 °c et +10°C** dans le bac à légumes	légumes et fruits frais lavés, fromages à affiner (emballés)
Entre **+4°C et +8°C** dans la porte	œufs, lait, beurre, jus de fruit entamés

Tous les frigos n'ont pas leurs zones de froid dans le même ordre : consultez la notice de votre appareil ou utilisez un thermomètre pour vérifier la répartition des zones de froid.

MOINS JETER
LA BONNE IDÉE !

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE

Moins jeter, la bonne idée !

Limiter le gaspillage alimentaire est une des bonnes idées soutenues par **Grenoble-Alpes Métropole** pour réduire les déchets.

En 2013, la collectivité s'est engagée, avec le soutien de l'**Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie**, à réduire la quantité de déchets ménagers produits sur son territoire de 7 % en 5 ans. Ainsi, un habitant de l'agglomération devra produire en moyenne 22 kg de déchets en moins par an d'ici 2018.

Grenoble-Alpes Métropole accompagne les habitants pour les aider à réduire leurs déchets en proposant de nombreuses actions sur l'ensemble de son territoire, en se concentrant notamment sur cinq thématiques :

- Le compostage et le jardinage zéro déchet
- Le réemploi et la réparation
- Le gaspillage alimentaire
- Les emballages
- La nocivité des déchets

moinsjeter.fr : un site dédié à la réduction des déchets et à la lutte contre le gaspillage

Agenda, conseils, contacts, quizz... Un site internet pour nous aider à y voir plus clair et accompagner les habitants de l'agglomération dans leur démarche.

Venez y découvrir les trucs et astuces de Bernadette, Salomé, Farid, Léli, Mario, Maëlle, Igor et les autres !

Remerciements gourmands

Grenoble-Alpes Métropole tient à remercier vivement pour leur aimable participation et leur grande implication, les acteurs de ce projet : les chefs (talentueux !) de la métropole grenobloise qui ont donné beaucoup de leur temps et de leur énergie pour que cet ouvrage devienne réalité et les membres (très motivés) de l'association Feed'Art, chevilles ouvrières du projet.

Grenoble-Alpes Métropole remercie également, et par anticipation, toutes celles et ceux qui feront vivre ce recueil de recettes : le réseau des bibliothèques de l'agglomération, les structures de proximité, les centres documentaires des écoles, les messagers du tri et, bien entendu, les habitantes et habitants de la métropole grenobloise qui s'empareront, dans leur cuisine, de ces recettes pour faire de l'impérative réduction de nos déchets une réalité tangible.

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

france bleu isère

Feed'Art

Crédits

Grenoble-Alpes Métropole 2014

Direction du projet : Hugo Legris - Association Feed'Art - www.feedart.fr

Conception graphique et photographie : Jean Mathias Corréard - www.label-indigo.com

Imprimé à 2000 exemplaires par l'imprimerie ICA - Imprimerie Courand et Associés,
82 Route de Crémieu, 38230 Tignieu-Jameyzieu, France.

Dans le cadre de l'année européenne
de lutte contre le gaspillage alimentaire,
Grenoble-Alpes Métropole s'associe à dix chefs
de la métropole grenobloise, afin de vous proposer
ce recueil gourmand.

Dix délicieuses recettes antigaspi et des astuces pour
mieux consommer et moins jeter. En somme plein de bonnes
idées pour économiser et vous régaler !

Alors... ouvrez vos frigos et à vos fourneaux !

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE